



RASEBORG
RAASEPORI



KRAFT I ÅREN VOIMAA VANHUUTEEN

Våren / Kevät
2023

VERKSAMHET

Syftet med det riksomfattande programmet Kraft i åren – hälsomotion för äldre (2005-) är att med hjälp av hälsomotion främja livskvaliteten och möjligheterna att klara sig på egen hand för äldre personer (75+) som bor hemma och har nedsatt funktionsförmåga.

Kommunerna

- Ta nya arbetssätt i bruk genom samarbete mellan olika organisationer och den offentliga sektorn
- Utveckla och utöka motionsrådgivning, ledd motion, styrke-och balansträning, möjligheterna till vardagsmotion och utomhusmotion för de äldre
- Få via programmet avgiftsfritt mentorstöd för sitt arbete: fortbildningar, material, stöd till kommunikation

Programmet samordnas av Äldreinstitutet med stöd från Veikkaus.

MÅLGRUPP

Äldre människor med nedsatt funktionsförmåga (75+), som kan ha:

- Svårigheter att röra på sig t.ex. minskad vistelse utomhus
- Svårigheter att stiga upp från stolen
- Minnesproblem
- Nedstämdhet eller känsla av ensamhet
- Äldre som är utsatta för riskfaktorer; t.ex. närstående vårdare, de som nyligen mist sin livspartner.

TOIMINTA

Päämäärä: Edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla.

Voimaa vanhuuteen -kunnissa

- Otetaan käyttöön ikäihmisten terveysliikunnan hyviä käytäntöjä järjestöjen ja julkisen sektorin yhteistyönä
- Lisätään iäkkäille liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainosisäلتöistä ohjattua liikuntaa sekä arkiliikunnan mahdollisuuksia ja ulkoilua saadaan Ikäinstituutilta maksutonta mentorointia mm. koulutuksia, materiaalia, ohjausta, viestintätukea

Toteutus Veikkauksen tuotoilla (STM/STEA ja OKM)

KOHDERYHMÄ

Kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet (75+), joilla on:

- Liikkumisvaikeuksia esim. ulkona liikkuminen vähentynyt
- Tuolilta ylösnousu vaikeutunut
- Alkavia muistiongelmia
- Alakuloa tai yksinäisyyden kokemusta
- Riskejä lisäävä elämäntilanne; esim. omaishoitajat, henkilöt jotka ovat juuri menettäneet elämänkumppanin.

◆ KARIS

Stolgymnastik / Tuolijumppa

Plats / Paikka:

Servicehuset i Karis, Felix Froms gata 6

Karjaan palvelutalo, Felix Frominkatu 6

Tid / Aika: Måndagar / Maanantaisin kl. / klo 14.00-15.00

Start/ Alkaen 9.1.2023

Arrangör / Järjestäjä: Stöd för de äldre i Karis-Pojo rf / Karjaan ja Pohjan ikäihmisten tuki ry, Röda Korset i Karis- Pojo/ Punainen risti Karjaa-Pohja

Ledare / Ohjaajat: Anne Lönn och Ritva Isalsson Tel. / Puh:0400-875197

Kontaktpersoner / Yhteyshenkilö: Eivor Heinänen, Maj-Britt Lindholm ,Maj Granroth

Tel. / Puh: 050-3213946



◆ KARIS

Utejumppa / Ulkojumppa

Plats/ Paikka: Bredvid Antkärrgården / Antkärrgårdenin vieressä

Väderreservation / Säävaraus

Tid/ Aika: Fredagar / Perjantaisin kl. / klo 10.00

Ledare / Ohjaaja: Pirjo Laatikainen

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Desiré Lindholm Tel. / Puh: 050-3047613

◆ SVARTÅ

Konditionssalsgrupp för äldre / Kuntosaliryhmä ikäihmisille

Plats / Paikka: Svartå Wellness Center / Mustio Wellness Center

Damer/Naiset

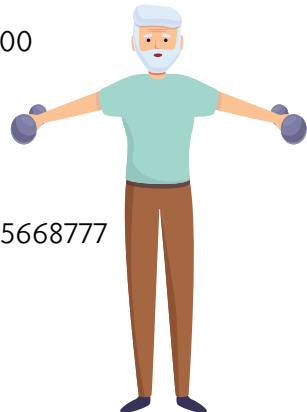
Varannan onsdag / Joka toinen keskiviikko kl. / klo 14.00-15.00

Herrar/ Miehet

Måndagar /Maanantaisin kl. / klo 13.00-14.00

Ledare / Ohjaaja: Mia Bäckman Tel. / Puh: 044-5113887

Anmälan / Ilmoittautuminen: Gun Andersson Tel / Puh: 0505668777



◆ EKENÄS

Stavgångsgrupp / Sauvakävelyryhmä

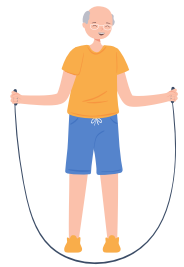
Arrangör / Järjestäjä: Folkhälsan föreningen i Ekenässtad r.f

Tid / Aika: Torsdagar / Torstaisin kl. / klo 10.00

Gruppen promenerar i alla väder / Ryhmä kävelee joka säällä

Plats för start / Aloituspaikka : Ramunderstenen / Ramunderinkivi

Ledare Ohjaaja: Christina Virta Tel / Puh: 040-8237945





Stavgångsgrupp / Sauvakävelyryhmä

Tid / Aika: Måndagar / Maanantaisin kl. / klo 10.00

Arrangör / Järjestäjä: Pojo Pensionärer rf

Plats / Paikka: Start från Pojo torget / Lähtö Pohjan torilta

Väderreservation / Säävaraus

Kontaktperson / Yhteyshenkilö : Frank Lindholm Tel. / Puh :040-5410660

Hundpromenad / Koirakävely

Tid / Aika: Måndagar/ Maanataisin kl. / klo 13.00

Start / Alkaen 9.1.2023

Arrangör / Järjestäjä:

Stöd för de äldre i Karis-Pojo rf / Karjaan ja Pohjan ikäihmisten tuki ry

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Tarja Westerlund Tel. / Puh: 040-5471131

Vire Lavis

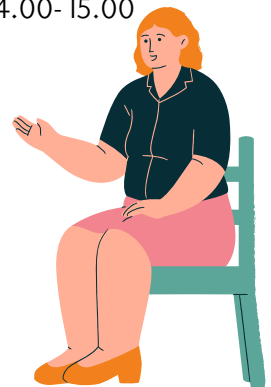
Sittdansgympa till musik / Tulijumppa musiikille

Plats / Paikka: Sophiehem / Sophiekoti

Tid / Aika: Jokatoinen keskiviikko/ Varannan onsdag kl. /klo 14.00- 15.00

Start / Alkaen 11.1.2023

Ledare / Ohjaaja: Lotta Fiskars Tel: 041-4483566



◆ TENALA

Stavgång / Sauvakävely

Start/ Aloitus: 9.1.2023

Tid / Aika: Måndagar / Maanantaisin kl/ klo 09.30

Start från Västeråsa / Lähtö Västeråsasta

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Bernhard Lundström Tel. / Puh 0400471810

◆ BROMARF

Stavgång / Sauvakävely

Start/ Aloitus: 9.1.2023

Tid / Aika: Tisdagar / Tiistaisin kl./ klo 09.30

Start från Bromarf kyrkparkering/ lähtö Bromarfin kirkon parkkipaikalta

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Bernhard Lundström Tel. / Puh 0400471810

